# Les Métaprogrammes

**Ce que la personne fait et comment elle le fait**
*Comment fais-tu pour faire ce que tu fais ?*

1. **Métaprogrammes de perceptions**
   - Système de perception VAKOG[externe] — *Lequel est privilégié ?*
   - Champ de perception (global / spécifique) — *Parlez-vous en termes généraux / détaillés ?*
   - Intérêts primordiaux (personnes / choses / lieux / informations / actions) — *Centres d'intérêt ?*
   - Direction de l'attention (soi / les autres) — *Centré sur soi / Centré sur l'autre*
2. **Métaprogrammes de traitement, d'organisation et d'évaluation de l'information**
   - Représentations sensorielles VAKOG[interne] — *Observez le mouvement des yeux*
   - Mode de représentation (associé / dissocié) — *Vivre la scène ou voir le film à distance ?*
   - Évaluation du critère (plus / moins / presque) — *Le critère est-il satisfait : oui, non, un peu ?*
   - Évaluation de la relation (ressemblance / différence) — *Sur quoi met-on l'accent ?*
   - Associé / Dissocié au temps — *Vision panoramique ou vivre au présent ?*
   - Cadre temporel (passé / présent / futur) — *Où allez-vous chercher les références ?*
3. **Métaprogrammes de choix, attitude face à la situation : Motivation et Décision**
   - Modalité pour se motiver à agir, être, obtenir (il faut / je dois / je veux / j'ai besoin / j'ai envie)
   - Type de motivation (être / faire / avoir) — *Écouter les verbes ->- je dois faire, il faut être …*
   - Direction de la motivation (recherche / évite) — *Atteindre un objectif ou éviter un problème ?*
   - Cadre de référence (interne / externe) — *Qui décide de ce qui est bien : moi / les autres ?*
   - Modalité d'engagement (proactif / réactif / réceptif / passif) — *Qui initie l'action ?*
   - Stratégie de choix (procédure / options) — *Suivez-vous un mode d'emploi ?*
   - Stratégie de conviction (Je vois : 1, 2,3 fois) — *Combien de fois vous faut-il pour être sûr ?*

## Définition du Métaprogramme

Les métaprogrammes sont les processus mentaux qui structurent nos pensées, et par extension filtrent, sélectionnent et organisent les informations et permettent d'agir, adopter des comportements.
Ils sont classés en trois catégories, bien pratiques pour les mémoriser:

perception - classement/évaluation - motivation et action.

- **Percevoir** les informations qui nous parviennent de l'extérieur.
- **Organiser** et **évaluer** ces informations en vue de leur donner du sens.
- **Choisir** et **décider** du comportement à adopter.

Très largement inconscients, nos métaprogrammes sont liés à nos valeurs pour donner du sens aux expériences que nous vivons. Ce sont des mécanismes que nous utilisons pour pouvoir satisfaire nos intentions et atteindre nos objectifs. Ils déterminent la façon dont nous nous dirigeons dans le monde, en accord avec nos valeurs. '

- Les valeurs fixent ce qui est important pour nous. Elles sont les références qui permettent de faire des choix, de prendre des décisions et de nous orienter dans la vie.

  Les valeurs indiquent **pourquoi** nous faisons les choses.
- Les métaprogrammes sont les mécanismes que nous utilisons pour satisfaire nos valeurs.

  Les métaprogrammes déterminent **comment** nous faisons les choses
  et permettent de faire coïncider le comment avec le pourquoi.

**Exemple:**

| | |
|---|---|
| Situation : | être attentif aux autres |
| Valeur : | amitié, convivialité |
| Métaprogramme : | dans les intérêts primordiaux: les personnes |

Bien que nous ayons tendance à employer certains de nos métaprogrammes de façon préférentielle, la plupart du temps, ils sont liés au contexte. Ils sont souvent répétitifs, repérables, polarisés : blanc et noir, froid et chaud, triste et joyeux. Vous pourrez donc vous servir des métaprogrammes reconnus chez une personne pour entrer en plus profonde synchronisation avec elle, simplement en adoptant provisoirement les mêmes comportements internes ou externes.

## I. Percevoir le Monde

***VAKOG externe :*** comment la personne perçoit-elle le monde extérieur ?
***Tri sur soi / Tri sur l'autre :*** la personne est-elle centrée sur elle ou sur les autres?
***Global/Spécifique :*** la personne perçoit-elle la situation générale ou s'attache-t-elle aux détails pointus et très spécifiques ? Quel est sont champ de perception (cadrage ou découpage).
***Intérêt Premier :*** qu'a-t-elle retenu d'une situation, sur quoi cible-t-elle son attention, de quoi parle-elle ?

- **A**ctivités *(ce qu'il y a à faire)*
- **P**ersonnes *(les gens qui l'entourent)*
- **O**bjets *(les choses, les machines, etc...)*
- **I**nformations *(renseignements en tous genres, connaissance)*
- **L**ieux *(ce qu'il y a à voir, l'agrément de l'endroit)*

Ainsi, après la perception, la personne trie et organise l'Information:

## II. Classer et évaluer l'Information

***VAKOG interne :*** comment la personne stocke-t-elle l'Information et y accède à nouveau ?
Quelles sont ses représentations sensorielles ? Images ? Discours interne ? Ressenti ?
***Associé / Dissocié :*** quel est son mode de représentation ? La personne vit-elle vraiment ce qu'elle pense ou en est-elle détachée ? A-t-elle stocké ses souvenirs de façon "associée" ou "dissociée" ? (cf Submodalités)
***Identique / Différent :*** aspect de la relation évaluée. La personne centre-t-elle son attention sur ce qui est similaire ou sur ce qui est différent chez elle et chez les autres, ou dans les deux cas ? Remarque-t-elle les ressemblances ou les différences ? Ce qui est égal, uniforme, ou les qualités propres aux situations, aux gens?
***Tournure d'esprit :*** quelle est la stratégie d'évaluation de son critère, présence, absence, comparaison ? La personne évalue-t-elle ce qui est là ? Ce qui manque? Compare-t-elle les deux ? Fait-elle partie des personnes qui voient le verre à moitié plein ou à moitié vide ? Est-elle plutôt orientée sur le positif ou sur le négatif ? Perçoit-elle la présence ou le manque ?
***Associé au Temps / Dissocié au Temps :*** la personne vit-elle dans le présent ou a-t-elle une perception globale, élargie du "passé-présent-futur", avec du recul ?
***Référence au Temps :*** prend-elle le passé, le présent ou le futur comme référence lorsqu'elle exprime une idée ou parle d'elle ?

## III. Motivation et Action

***Modalité pour se motiver, Forme de Pensée:*** *(devoir, falloir, pouvoir, vouloir, avoir)* quels opérateurs modaux la personne utilise-t-elle pour se motiver, pour déclencher l'action *?* Qu'est-ce qui pousse la personne à agir ? *"Je dois" "Je devrais" "Il faut" "Je veux" "Je peux" "J'ai besoin" "J'aimerais" "Je décide" "J'ai l'intention de"* et leurs contraires: *"Il ne faut jamais" - "On ne doit pas" "Je ne veux pas",* etc.
***Type de Motivation:*** *Être, Avoir ou Faire.* La personne désire-t-elle *"être", posséder* ou *agir* ? La motivation va de pair avec la Forme de Pensée: "Il faut *être* ceci/cela" - "J'ai besoin *d'avoir*..." - "J'aimerais *faire* ceci ou cela" - "Il ne faut jamais montrer du doigt" (jamais "*faire*")...
***Direction de la motivation :*** *Rechercher / Éviter.* La personne a-t-elle un but à atteindre, va-t-elle vers plus de plaisir ou cherche-t-elle à éviter les ennuis, la douleur ?
***Modalité d'engagement dans l'action***: (Proactif, réactif, réceptif, passif). La personne fait-elle partie de ceux qui créent l'événement (*proactifs*), y réagissent (*réactifs*), accueille les opportunités d'action (*réceptif*) ou bien de ceux qui en sont spectateurs (*passifs*) ?
***Cadre de référence :*** *Référence Interne / Référence Externe.* Décide-t-elle par elle-même ou a-t-elle besoin d'un avis extérieur ? Qui détermine ce qui est bien, intéressant, fini, à faire ?
***Affiliation :*** fait-elle parti du groupe humain ? En est-elle séparée? Ou bien navigue-t-elle entre les deux ? Est-elle plutôt sociale, asociale ou entre les deux ?
***Procédurier / Créatif :*** aime-t-elle les modes d'emploi et les suit-elle à la lettre? Ou préfère-t-elle essayer par elle-même, inventer sa propre façon de faire ?
***Conviction :*** que faut-il à la personne pour être convaincue, pour agir? Voir? Entendre? Toucher ? Combien de fois: une, deux, trois, dix fois ? Dans quel laps de temps: tout de suite, huit jours, six mois... jamais ? (pour elle, il faut sans cesse faire ses preuves).